

nezávislý
informační zpravodaj

aneb

co chcete vědět o létě
a bojíte se na to zeptat

LETNÍ PORADNA

NEMOCNICE
Blansko

číslo 1 ● ročník 2010

● *úvodník*



Milí pacienti a klienti, držíte ve svých rukou první vydání nemocničního zpravodaje, se kterým se každého čtvrt roku budete setkávat. Chceme tímto způsobem zlepšovat komunikaci a vztahy mezi našimi lékaři a pacienty a v neposlední řadě chceme, abyste na jednom místě našli vše důležité, co o naší nemocnici potřebujete znát. Věřím, že užitečné informace a rady z našeho zpravodaje budou inspirací a návodem, jak si život užívat s radostí bez zbytečných zdravotních starostí.

Protože se blíží prázdniny a s nimi se vždy zvyšují i zdravotní rizika, připravili jsme pro vás letní číslo plné tipů a nápadů, jak se vyvarovat nežádoucím problémům. Velká část našeho premiérového čísla se proto věnuje nebezpečím, které s sebou nese pobyt na slunci. Věděli jste například, že ochranný krém s faktorem 50 neznamená, že se nemůžete spálit nebo že společná sociální zařízení v kempech skrývají nepříjemná plísňová rizika?

Mezi nejzajímavější téma čísla patří revoluce v metodách, kterými lze dosáhnout krásné a bezchybné postavy bez námahy. Estetická medicína kožního oddělení blanenské nemocnice nabízí ženám i mužům možnost bezbolestného hubnutí formou nechirurgických zákroků, která přináší výsledky už po několika procedurách. A nakonec přinášíme také informace o tom, co je nového v zabezpečování lepších služeb pro pacienty. Nemocnice Blansko se zařadila mezi první nemocnice v republice, které posilují bezpečí svých pacientů a chrání jejich soukromí. Pevně doufám, že si každý čtenář najde ve zpravodaji své téma. Naše nemocnice se chce stát nejen dokonalým poskytovatelem zdravotnické péče na Blanensku, ale také usiluje o neustálé zlepšování komunikace s pacienty a klienty. Přeji krásné bezstarostné léto.

MUDr. Vladimíra Danihelková, MBA
Ředitelka Nemocnice Blansko

● *aktuality*

U BLANENSKÉ NEMOCNICE SE DO PLAWEK HUBNE BEZBOLESTNĚ

Blansko – Estetická dermatologie blanenské nemocnice v těchto dnech zaznamenává vlnu zájmu před nadcházejícími letními měsíci. Nové služby, které nemocnice začala v posledních týdnech nabízet, totiž rychle plní zdejší ambulanci krásy. Zájem o neinvazivní způsob liposukce výrazně narůstá a kromě odstraňování tuků v problémových partiích, si především ženy nechávají formovat i méně obvyklá místa na těle.



„Kromě břicha, hýždí a stehů si ženy nechávají tvarovat také paže a podbradek. To jsou části těla, která jsou po celý rok neustále na očích, a zároveň jde o takové partie, které lze jen velice těžko vytvarovat vlastními silami,“ přibližuje stále častější přání klientek primář kožního oddělení blanenské nemocnice Lubomír Novotný.

Kožní oddělení nemocnice v Blansku, pod které spadá i estetická medicína, si proto pořídila nejmodernější přístroje. Ty umožňují nabídnout klientům kombinaci finančně přijatelných metod formování postavy. „Nejvhodnější je kombinace všech tří metod v pěti až deseti opakováních podle individuálních požadavků na redukci. Na oddělení využíváme ultrazvukovou a radiofrekvenční lipolýzu s následnou manuální a přístrojovou lymfodrenáží,“ doplňuje primář Novotný.

Obléknout staré džíny je nejlepší dárek

Liposukce totiž už zdaleka nepatří mezi služby, které

si mohou dovolit pouze lidé s nadprůměrnými příjmy. Kombinaci různých forem neinvazivního hubnutí si může dnes dovolit prakticky každý. „Procedury jsou nebolestivé a nevyžadují žádná předchozí ani následná omezení, protože jsou velice šetrné. Je to srovnatelné s klasickým kosmetickým ošetřením, na které se po určité době ženy znovu vrací,“ popisuje revoluční metodu hubnutí v blanenské nemocnici primář Novotný. Podle průzkumů ženám dopnutí starých džín zvedne hladinu endorfinu rychleji, než hodina v posilovně. Proto to jsou především ony, které plní ambulance estetických lékařů. Muži si nechávají odstraňovat podkožní tuk a tvarovat problémové partie mnohem méně často. „Většinou, když k nám přijde muž, tak chce udělat radost své ženě nebo partnerce a zákrok jí zaplatit. Nebo rovnou koupí poukaz na zkrášlující procedury jako dárek,“ zakončuje primář Novotný.

Více informací naleznete na adrese www.nemobk.cz

JAK SE V LÉTĚ NESPÁLIT A SLUNEČNÉ DNY SI UŽÍT



5 letními měsíci přichází příjemné chvíle volna strávené na cestách za sluncem a za zábavou. Se zvyšujícím se slunečním zářením se ovšem objevují rizika, proti kterým bychom se měli důkladně chránit a nepodceňovat je

Kožní oddělení blanenské nemocnice přichází s tipy, se kterými bude pobyt na slunci radostí bez zbytečných starostí.

Věděli jste, že...

- Největší riziko představuje pobyt na přímém slunci mezi 11 -15 hodinou
- Minimální ochranný faktor přípravku na opalování by měl být alespoň 25
- Na obličej je ideální nanést krém odpovídající jedné kávové lžičce (cca 3 g), na tělo pak přibližně dvě polévkové lžice (cca 30 g)
- Nejcitlivějším místem jsou rty, které je nutné chránit leskem s vysokým faktorem
- Pobyt ve stínu nezaručuje dostatečnou ochranu. UV záření se odráží od plážového písku, betonu, sněhu, vody a snížení teploty vzduchu nemusí znamenat snížení UV paprsků
- I přes oblečení se člověk spálí. Tričko a košile poskytují ochranu srovnatelnou s ochranným faktorem o velikosti 6
- Se zvyšující se nadmořskou výškou stoupá intenzita UV záření asi o deset procent na každých tisíc metrů převýšení
- Děti do šesti měsíců věku by neměly být vůbec vystavovány přímému slunci. Nejen, že hrozí riziko spálení, ale také to zatěžuje jejich krevní oběh
- Nejvíce jsou při opalování ohrožené děti. Před pátým věkem tráví na slunci nejvíce času a je-

jich přirozená obrana není dostatečně vyvinutá. Hrozí pak riziko melanomu v dospělosti

Nejčastější prohřešky při opalování

- Lidé zapomínají mazat krk, čelo, nártý a pak oblasti v těsné blízkosti oděvu
- Voděodolný krém je nutné znovu mazat i poté, co vylezete z vody. Voděodolný znamená, že chrání tělo přímo ve vodě, která UV paprsky také propouští
- Solárium nesnižuje riziko spálení na přímém slunci. Opálení v soláriích navíc odborníci a lékaři nedoporučují, protože zářivky nejsou zdrojem přirozených UV paprsků
- Ochranný faktor 50 neznámá, že se nespálíte. Číslo pouze označuje dobu, po kterou je pokožka chráněná

Kalkulačka ochranného faktoru:

Příklad: Kůže mi zčervená po 10 minutách a chci strávit u vody dvě hodiny (120 minut).

Výpočet: $120/10 = 12$ (číslo ideálního faktoru) – obecně se doporučuje ho zvýšit v závislosti na tom, pokud pobýváme v tropech, nebo na horách ve vyšších nadmořských výškách.

Mám-li ochranný faktor 25 a kůže mi zčervená po 10 minutách, tak je to ochrana po dobu $25 \times 10 = 250$ minut. To znamená, že se musím mazat každé čtyři hodiny.



LETNÍ DOVOLENÁ: NEKAŽTE SI JI ZDRAVOTNÍMI KOMPLIKACEMI

Bezstarostnou a klidnou letní dovolenou může narušit nejedno potenciální riziko, které ohrozí dny volna prožité ve zdraví a pohodě. Přinášíme vám několik postřehů, které pomohou předejít letním nástrahám.

Střevní potíže

Představují nepříjemné zdravotní ohrožení v letních měsících. Provázet je mohou i bolesti hlavy a břicha. Ochranu před průjmovitými onemocněními zajistí dostatečná tepelná úprava potravin a jejich okamžitá konzumace, správné skladování rychle se kazících potravin, důkladné mytí zeleniny a ovoce, nepoužívání vody z neznámých zdrojů a samozřejmě pravidelná základní hygiena a časté mytí rukou.

Spáleniny

Mezi další narušitele pohody patří problémy vzniklé z přehřátí organismu a spálená kůže. Prevence je v těchto případech velmi jednoduchá. Důležitý je přísun velkého množství tekutin, ochranná pokrývka hlavy, opalovací krém s odpovídajícím UV filtrem, omezení fyzické aktivity a osvěžování těla sprchou či koupelí.

Infekce, exotické nemoci

Pokud se chystáte do teplých krajín, měli byste se informovat o možných infekčních nákazách a typech očkování, kterým pomůžete onemocněním předejít. Nezapomeňte si přibalit také repelent,

neboť hmyz je nejčastějším přenašečem chorob a navíc bodnutí není nic příjemného a dává o sobě vědět často několik dnů.

Plísňe

V neposlední řadě je důležité být na pozoru při pohybu ve společných sprchách a toaletách, kde se množí plísňová onemocnění. Proto doporučujeme nosit vlastní obuv při každé návštěvě sociálních zařízení.

Základní vybavení cestovní lékárničky:

- pravidelně užívané léky, analgetika na bolest, léky proti horečce a alergii (na sluníčko, či při bodnutí hmyzem)
- kapky na zánět spojivek a uvolnění nosu, gel proti hmyzím štípancům, sprej proti drobným spáleninám, přípravek k dezinfekci drobných oděrek a ran, náplasti
- lék proti nevolnosti a zvracení v dopravním prostředku, při cestě do exotických zemí léky proti střevním problémům

- red -



POREVOLUČNÍ OPALOVACÍ BOOM PŘIVÁDÍ NA KOŽNÍ V BLANSKU STÁLE VÍCE LIDÍ

Blansko – Evropský den melanomu, který začátkem května přivedl na kožní oddělení v Blansku desítky pacientů, upozornil na zvýšené riziko výskytu rakoviny kůže.

Podle primáře kožního oddělení Lubomíra Novotného je důležité, aby se lidé preventivně chránili v průběhu celého roku a s podezřelými nálezy v podobě mateřských znamének a pigmentových skvrn přišli co nejdříve. Nejvíce nyní na nedbalost doplácí ti, které zasáhl silný opalovací trend.

„V posledních letech se začíná výrazně negativně projevat boom opalování, který postihl populaci v závěru minulého století. Rychlé rozšíření opalování v solárních zařízeních a cesty za rovníkovým sluníčkem bez bližšího poučení zanechaly následky v podobě většího výskytu melanomu právě u této

rizikové skupiny lidí,“ seznamuje s častým výskytem kožního nádorového onemocnění primář blanenské nemocnice Lubomír Novotný.

Situaci ve většině případů zhoršuje fakt, že lidé vzniklá a rostoucí znaménka ignorují a s jejich vyšetřením vyčkávají. K lékařům se pak vydají až po několika měsících. Přitom melanom, který se léčí v raném stádiu, nese poměrně malá rizika a nevyžaduje následnou léčbu. Neléčený melanom prorůstající do těla je naopak jedním z nejzlobnějších lidských nádorů.

- red -

RYCHLE OPALOVANÁ PLET PŘESTÁVÁ BÝT TREND

V současné době podle primáře kožního oddělení Novotného narůstá procento především mladých lidí, kteří si začínají uvědomovat rizika plynoucí z opalování kůže se znaménky a v období před letními dovolenými požadují vyšetření, případně si nechají znaménko odstranit úplně.

„V tomto případě platí více než kdy jindy, co si kůže z mládí pamatuje, to se později projeví. Problémem je právě rychlé stárnutí kůže vlivem nadměrného opalování. Dalším důležitým momentem je opalování malých dětí. Rodiče si neuvědomují, že nahé batole u vody vystavují enormnímu riziku,“ říká Lubomír Novotný a dodává, že i v tomto směru už začínají být pacienti zodpovědnější. Po častém opalování kůže totiž rychleji stárne a případné omlazování pleti je pro lidi nákladnější esteticickou investicí.

- red -

NEMOCNICE MUSÍ CHRÁNIT SVÉ PACIENTY I PŘED ZLODĚJI

Blansko – Blanenská nemocnice v rámci přípravy k akreditaci SAK ČR (Spojená akreditační komise České republiky) přijala zásadní opatření, kterým se zařadila mezi průkopníky v zabezpečování soukromí pacientů v Jihomoravském kraji, kde zmíněnou akreditaci naplňuje zatím pouze jedno zdravotnické zařízení, a tím je Masarykův onkologický ústav v Brně.

Cedulky se jmény pacientů na informačních tabulích přede dveřmi lůžkových oddělení jsou minulostí. Návštěvy si tak musí informace o tom, kde leží jejich rodinný příslušník nebo známý, zjistit přímo od nejbližší osoby určené samotným pacientem a oprávněně dostávat informace o jeho zdravotním stavu, nebo při návštěvě nemocnice informace získat přímo u sloužícího lékaře nebo sestry konkrétního oddělení. A i když si lidé zvykají na nové opatření pomalu, je podle vedení nemocnice jen otázkou času, kdy se stane standardem v každém zdravotnickém zařízení v České republice. Opatření je přímo spjata s posilováním práv hospitalizovaného pacienta.

„Na jednotlivých odděleních leží pacienti s více či méně vážnými zdravotními problémy a ve svém stavu jsou náchylnější k vlivům z vnějšího prostředí. Vlastní opatření nám tak umožní mít nejen lepší přehled o návštěvách, ale výrazně také eliminujeme riziko nákaz, infekcí a v neposlední řadě

také krádeží,“ slibuje si od větší ochrany pacientů ředitelka blanenské nemocnice Vladimíra Daníhelková. Ne všichni pacienti si navíc návštěvy přejí. Často se totiž nachází ve fyzickém i psychickém rozpoložení, ve kterém nechtějí být svým okolím viděni.

Podle vedení nemocnice je veřejnost postupem nemocnice zaskočená. Lidé si totiž na zvýšené soukromí a ochranu v českých nemocnicích teprve zvykají. Hlavním smyslem bezpečnostního opatření je tak zvýšení soukromí pacientů, ale i ochrana jejich majetku. Stále častěji se totiž objevují případy, kdy si zloděj nejprve ověří, že je oběť hospitalizována v nemocnici, a pak už jde do prázdného bytu najisto.

V České republice je nemocnice v Blansku jedním z mála zdravotnických zařízení, které k tomuto kroku přistoupilo. V sousedním Německu, Rakousku a v dalších zemích jde však o běžnou záležitost, která je známkou kvalitní zdravotnické péče.

„U nás lidé neumí komunikovat s lékaři o stavu pacienta. Neuvědomují si, že je důležité vědět, jak se mohou k pacientovi na návštěvě chovat, jak dlouho je na návštěvě vhodné setrvat, zda návštěvou neruší ostatní pacienty na pokoji, v jakém počtu a frekvenci návštěvy realizovat, jak je na tom pacient nejen po fyzické stránce, ale také psychicky. To jsou právě důležité informace, které se návštěvy při ohlášení na sesterně dozví,“ vidí další pozitivní opatření ředitelka Daníhelková. Personál tímto také získává naprostý přehled o pohybu cizích osob na oddělení.

Nemocnic v Blansku projde ročně na tři čtvrtě milionů pacientů a v Jihomoravském kraji patří mezi nejmodernější zařízení s odbornou péčí na vysoké profesionální úrovni. V současné době se nemocnice připravuje na další akreditaci v systému bezpečnostních procesů.

- red -